



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pomarańczowe kopytka z batatów i kaszy jaglanej



Pomarańczowe kopytka z batatów i kaszy jaglanej

★★★★★ (16)



60 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 203.83 kcal 10.19%	Białko 7.68 g 15.36%	Węglowod. 37.92 g 14.04%	Tłuszcze 2.24 g 3.2%	Błonnik 4.04 g 16.16%	GDA 10.19%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 96g (2/3 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Upiecz słodkiego ziemniaka w całości w skórce w piekarniku - że by się szybciej upiekł należy go ponakłuwać widelcem. Piecz do miękkości w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 30 minut.

KROK 2: Wymij ziemniaka, osuź, a następnie obierz ze skórki i zmiksuj na gładkie puree, potrzebujesz 3/4 szklanki.

KROK 3: Kaszę wrzuc do garnka i podpraż na sucho przez kilka minut, do momentu, aż zaczniesz wydawać orzechowy zapach, zalej 1 i 1/2 szklanki gorącej wody, przykryj i gotuj na wolnym ogniu. Kaszy podczas gotowania nie należy mieszać, ani odkrywać podczas gotowania. Kiedy kasza będzie miękka, przemieszaj widelcem i odstaw do ostygnięcia - potrzebujesz 1 i 1/2 szklanki gotowanej kaszy.

KROK 4: Puree z ziemniaków, kaszę, jajko i sól umieść w misce i dokładnie zblenduj. Dodaj mąkę i dobrze wymieszaj - odstaw na 15 minut.

KROK 5: Stół lub stolnicę wysyp obficie mąką. Nabierz ok 1/5 ciasta (trzeba to zrobić dużą łyżką bo ciasto będzie klejące) i wyłóż na stolnicę - uformuj obtaczając w mące podłużny walek, a następnie pokrój go na około 2 cm kawałki. Następnie na każdym kawałku odciśnij delikatnie wzorek widelcem (opcjonalnie).

KROK 6: W garnku zagotuj wodę, wrzuc do niej kopytka i gotuj je w 2 partiach - ok 2 minut od wypłynięcia na powierzchnię wody.

*Podawaj na słodko lub na wytrawnie.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

